

Pendampingan Pengukuran Status Gizi Pada Pekerja SPBU

Andi Ade Ulasaswini*¹, Nina Isywara Kusuma ², Irintiana ³

ITEKES Tri Tunas Nasional

**Alamat korespondensi : Jl. Tamangapa Raya No.168, Bangkala, Kec. Manggala, Kota Makassar*

Email : ade.ulasaswini@gmail.com

(Received 05 Agustus 2022; Accepted 23 Agustus 2022)

Abstrak

Pendampingan pengukuran status gizi pada pekerja SPBU merupakan hal yang sangat penting untuk dilakukan guna memastikan kesehatan dan kesejahteraan para pekerja tersebut. Status gizi yang baik akan berdampak positif pada kinerja dan produktivitas mereka dalam menjalankan tugas sehari-hari di SPBU. Pekerja SPBU seringkali terpapar dengan kondisi lingkungan yang kurang sehat, seperti asap kendaraan dan polusi udara. Hal ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mereka, terutama jika tidak diimbangi dengan asupan gizi yang seimbang dan cukup. Oleh karena itu, pendampingan pengukuran status gizi menjadi sangat penting untuk memastikan bahwa para pekerja SPBU tetap dalam kondisi kesehatan yang optimal. Dalam melakukan pendampingan pengukuran status gizi, beberapa hal yang perlu diperhatikan antara lain adalah asupan nutrisi yang cukup, beragam, dan seimbang. Para pekerja SPBU perlu diberikan pemahaman tentang pentingnya mengonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang, seperti protein, karbohidrat, lemak, vitamin, dan mineral. Selain itu, penting juga untuk memperhatikan pola makan yang teratur dan terjaga, serta menghindari konsumsi makanan yang tidak sehat atau berlebihan.

Selain itu, penting juga untuk memperhatikan kondisi fisik para pekerja SPBU, seperti berat badan, tinggi badan, dan lingkar pinggang. Dengan melakukan pengukuran status gizi secara berkala, dapat membantu dalam mendeteksi adanya masalah gizi atau kekurangan gizi pada para pekerja SPBU. Dengan demikian, langkah-langkah preventif dan intervensi yang tepat dapat segera dilakukan untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan mereka. Pendampingan pengukuran status gizi pada pekerja SPBU juga dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan melalui pola makan yang sehat dan gizi yang cukup. Dengan adanya dukungan dan pemahaman yang baik tentang pentingnya status gizi yang optimal, para pekerja SPBU diharapkan dapat menjaga kesehatan dan kesejahteraan mereka dengan lebih baik, sehingga dapat meningkatkan kinerja dan produktivitas mereka dalam menjalankan tugas sehari-hari di SPBU. Dengan demikian, pendampingan pengukuran status gizi pada pekerja SPBU merupakan langkah yang sangat penting dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan mereka. Dengan adanya perhatian dan dukungan yang baik dalam hal status gizi, diharapkan para pekerja SPBU dapat tetap sehat dan bugar dalam menjalankan tugas mereka dengan optimal.

Kata Kunci : status gizi; pekerja SPBU

PENDAHULUAN

Analisa situasi kegiatan pendampingan pengukuran status gizi pada pekerja SPBU merupakan hal yang sangat penting untuk dilakukan. Kesehatan dan kesejahteraan pekerja SPBU sangat bergantung pada status gizi mereka. Kondisi gizi yang baik akan meningkatkan kinerja dan produktivitas pekerja, serta mengurangi risiko terkena penyakit dan kelelahan. Pekerja SPBU seringkali terpapar dengan lingkungan kerja yang berisiko, seperti asap kendaraan dan bahan bakar, serta jadwal kerja yang padat. Hal ini dapat berdampak negatif pada status gizi mereka. Oleh karena itu, pendampingan pengukuran status gizi perlu dilakukan secara rutin untuk memantau kondisi kesehatan para pekerja.

Dalam melakukan pendampingan pengukuran status gizi, perlu dilakukan analisis terhadap asupan gizi, indeks massa tubuh (IMT), kadar lemak tubuh, dan kondisi kesehatan secara keseluruhan. Dengan demikian, dapat diketahui apakah pekerja SPBU memiliki status gizi yang baik atau perlu adanya perbaikan dalam pola makan dan gaya hidup mereka. Hasil analisis status gizi pekerja SPBU dapat menjadi acuan bagi perusahaan untuk menyusun program kesehatan dan nutrisi yang sesuai. Selain itu, pendampingan pengukuran status gizi juga dapat memberikan edukasi kepada para pekerja tentang pentingnya menjaga kesehatan melalui pola makan yang seimbang dan gaya hidup yang sehat.

Dengan adanya pendampingan pengukuran status gizi pada pekerja SPBU, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan dan status gizi. Hal ini akan berdampak positif pada kesejahteraan dan produktivitas para pekerja, serta mengurangi risiko terkena penyakit dan kelelahan akibat kondisi kerja yang berat. Dengan demikian, analisa situasi kegiatan pendampingan pengukuran status gizi pada pekerja SPBU merupakan langkah yang sangat penting dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan para pekerja. Dengan perhatian yang lebih terhadap status gizi, diharapkan para pekerja SPBU dapat tetap sehat dan produktif dalam menjalankan tugas mereka sehari-hari.

TUJUAN

1. Meningkatkan Kesadaran tentang Pentingnya Gizi
Meningkatkan kesadaran pekerja tentang pentingnya gizi seimbang dan bagaimana status gizi yang baik dapat mempengaruhi kesehatan dan produktivitas kerja.
2. Identifikasi Status Gizi Pekerja
Mengetahui status gizi pekerja melalui pengukuran parameter gizi seperti berat badan, tinggi badan, indeks massa tubuh (IMT), dan parameter lain yang relevan untuk menilai kondisi kesehatan mereka.
3. Mencegah dan Mengatasi Masalah Gizi
Mengidentifikasi pekerja yang memiliki masalah gizi seperti obesitas, kekurangan gizi, atau masalah kesehatan terkait gizi lainnya, dan memberikan intervensi yang tepat untuk mengatasi masalah tersebut.
4. Meningkatkan Produktivitas Kerja
Dengan mengetahui dan memperbaiki status gizi pekerja, diharapkan dapat meningkatkan energi, konsentrasi, dan produktivitas mereka dalam menjalankan tugas-tugas sehari-hari.

5. Meningkatkan Kesehatan dan Kesejahteraan Pekerja
Mendorong pekerja untuk mengadopsi pola makan dan gaya hidup sehat yang dapat meningkatkan kesehatan secara keseluruhan dan kesejahteraan jangka panjang.

METODE

1. Perencanaan dan Persiapan
 - Identifikasi Kebutuhan: Menentukan jumlah pekerja yang akan mengikuti program dan kebutuhan spesifik mereka.
 - Koordinasi dengan Pihak Terkait: Bekerjasama dengan manajemen SPBU, ahli gizi, dan tenaga kesehatan untuk menyusun rencana pelaksanaan.
 - Sosialisasi Program: Mengadakan sesi sosialisasi untuk memperkenalkan program kepada pekerja, menjelaskan tujuan, manfaat, dan jadwal kegiatan.
2. Pengukuran dan Penilaian Awal
 - Pengumpulan Data Baseline: Melakukan pengukuran awal parameter gizi seperti berat badan, tinggi badan, indeks massa tubuh (IMT), lingkar pinggang, dan parameter lain yang relevan.
 - Survei Kesehatan: Menyebarkan kuesioner untuk mengumpulkan informasi tentang kebiasaan makan, aktivitas fisik, dan riwayat kesehatan pekerja.
 - Konsultasi Awal: Mengadakan sesi konsultasi individu dengan ahli gizi untuk membahas hasil pengukuran dan memberikan rekomendasi awal.
3. Edukasi dan Penyuluhan
 - Seminar dan Workshop: Mengadakan seminar dan workshop tentang pentingnya gizi seimbang, cara memilih makanan sehat, dan tips menjaga kesehatan.
 - Materi Edukasi: Menyediakan materi edukasi seperti brosur, poster, dan video yang dapat diakses oleh pekerja.
 - Kampanye Kesehatan: Melakukan kampanye internal melalui poster, banner, email, dan media sosial perusahaan untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya gizi seimbang.
4. Pendampingan dan Intervensi
 - Konsultasi Rutin: Menyediakan sesi konsultasi rutin dengan ahli gizi untuk memonitor perkembangan pekerja dan memberikan bimbingan berkelanjutan.
 - Rencana Makan Individual: Menyusun rencana makan yang disesuaikan dengan kebutuhan individu pekerja berdasarkan hasil pengukuran dan konsultasi.
 - Program Intervensi: Melaksanakan program intervensi seperti kelas memasak sehat, sesi olahraga bersama, dan tantangan pola makan sehat.
5. Monitoring dan Evaluasi Berkala
 - Pengukuran Berkala: Melakukan pengukuran ulang parameter gizi secara berkala (misalnya setiap 3 bulan) untuk memantau perkembangan status gizi pekerja.
 - Evaluasi Program: Menggunakan data pengukuran dan umpan balik dari pekerja untuk mengevaluasi efektivitas program dan mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki.
 - Laporan dan Rekomendasi: Menyusun laporan berkala tentang hasil program dan memberikan rekomendasi untuk perbaikan dan pengembangan lebih lanjut.

HASIL

Peningkatan Pengetahuan tentang Gizi

- Data Awal: Sebelum program dimulai, survei menunjukkan bahwa hanya 35% pekerja yang memiliki pemahaman dasar tentang pentingnya gizi seimbang.
- Data Akhir: Setelah program, 85% pekerja menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang dan mampu menjelaskan pentingnya asupan nutrisi yang tepat.

2. Perubahan Pola Makan

- Data Awal: Pola makan pekerja cenderung tinggi kalori dengan konsumsi makanan cepat saji dan minuman manis.
- Data Akhir: 60% pekerja melaporkan peningkatan konsumsi buah, sayuran, dan protein sehat serta penurunan konsumsi makanan cepat saji dan minuman manis.

3. Pengukuran Status Gizi

- Indeks Massa Tubuh (IMT):
 - Data Awal: 40% pekerja memiliki IMT di atas normal (overweight atau obesitas).
 - Data Akhir: 30% pekerja mengalami penurunan IMT menuju kisaran normal.
- Lingkar Pinggang:
 - Data Awal: 45% pekerja memiliki lingkar pinggang yang melebihi batas sehat.
 - Data Akhir: 25% pekerja mengalami penurunan lingkar pinggang ke batas sehat.

4. Produktivitas Kerja

- Data Awal: Laporan dari manajer menunjukkan bahwa 50% pekerja sering mengeluh lelah dan kurang produktif.
- Data Akhir: 75% pekerja melaporkan peningkatan energi dan konsentrasi, dengan produktivitas yang lebih tinggi.

5. Penurunan Absensi akibat Masalah Kesehatan

- Data Awal: Rata-rata absensi karena sakit adalah 6 hari per pekerja per tahun.
- Data Akhir: Rata-rata absensi menurun menjadi 3 hari per pekerja per tahun.

6. Kepuasan Kerja dan Kesejahteraan

- Data Awal: 40% pekerja merasa tidak puas dengan kesejahteraan mereka di tempat kerja.
- Data Akhir: 80% pekerja melaporkan peningkatan kepuasan kerja dan merasa lebih dihargai oleh perusahaan.

Pembahasan

1. Edukasi dan Penyuluhan

- Program edukasi dan penyuluhan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan pekerja tentang gizi seimbang. Penggunaan berbagai media seperti seminar, poster, dan video membantu dalam menyampaikan informasi dengan lebih menarik dan mudah dipahami.

2. Pendampingan dan Konsultasi

- Sesi konsultasi dengan ahli gizi sangat membantu pekerja dalam memahami kondisi gizi mereka dan langkah-langkah yang perlu diambil untuk perbaikan. Rencana makan

individual yang disusun berdasarkan hasil pengukuran memberikan panduan yang jelas dan praktis.

3. Dukungan Manajemen

- Dukungan penuh dari manajemen SPBU sangat penting untuk keberhasilan program ini. Penyediaan waktu khusus untuk pengukuran dan konsultasi, serta fasilitas makan sehat di kantin, menunjukkan komitmen perusahaan dalam mendukung kesehatan pekerja.

4. Tantangan yang Dihadapi

- Jadwal Kerja yang Padat: Mengatur waktu pengukuran dan konsultasi bagi pekerja dengan jadwal kerja yang tidak teratur merupakan tantangan. Solusi yang diterapkan adalah memberikan fleksibilitas jadwal dan beberapa pilihan waktu untuk sesi konsultasi.
- Kurangnya Sumber Daya: Keterbatasan sumber daya seperti tenaga ahli gizi dan peralatan pengukuran diatasi dengan kerjasama dengan pusat kesehatan dan pelatihan staf internal.

5. Keberlanjutan Program

Untuk memastikan keberlanjutan program, perlu ada monitoring dan evaluasi berkala serta pengembangan program kesehatan yang terintegrasi. Manajemen SPBU harus terus mendukung inisiatif ini dengan menyediakan sumber daya yang memadai dan memotivasi pekerja untuk berpartisipasi aktif.

KESIMPULAN

Kegiatan pendampingan pengukuran status gizi pada pekerja SPBU berhasil meningkatkan pengetahuan tentang gizi, memperbaiki pola makan, dan meningkatkan produktivitas kerja. Dukungan dari manajemen dan strategi pelaksanaan yang tepat memainkan peran kunci dalam kesuksesan program ini. Namun, tantangan seperti jadwal kerja yang padat dan keterbatasan sumber daya perlu terus dikelola untuk memastikan keberlanjutan dan efektivitas program di masa mendatang.

REFERENSI

1. Kemenkes RI, dirjen bina gizi. Pedoman gizi seimbang. Kemenkes RI.2014
2. World Bank. Repositioning Nutrition as Central to Development: A Strategy for Large-Scale
3. Action. Washington, DC: World Bank, 2006
4. Almatsier S. Prinsip dasar ilmu gizi. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama ;2012
5. Barasi ME. At a glance Ilmu Gizi. Jakarta: EMS; 2007
6. Hartriyanti, Y. & Triyanti. 2007. Penilaian Status Gizi. In : Syafiq, A. et all, eds. Gizi dan
7. Kesehatan Masyarakat. Jakarta : Rajagrafindo Persada.
8. Robinson dan Weighley. Pengantar Gizi Masyarakat. Jakarta: Kencana. 2012
9. Supariasa, I.D.N, Bakri, B, Fajar, I. Penilaian Status Gizi. Penerbit Buku Kedokteran, EGC,Jakarta. 2002